

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨볶음밥 (1. 10) • 매콤어묵우동국 (1.5.6.9) • 에그마니카츠(1.2) • 건파래아몬드자반볶음 (13) • 갯잎완자&호박전 (1.5.6.10. 15. 16) • 김치볶음(5.6.9) • 목의보감배도라지 (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀밥 • 순두부찌개 (1.5. 10) • 소고기당면볶음 (16) • 삼치무조림 (13) • 들깨무채나물 • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경쌀아현미밥 • 오징어무국 (5.6. 17) • 건과류너비아니(허니머스타드/케첩) (4.5.6. 10. 15. 16. 18) • 스크램블 에그 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 콩나물청경채우침 (5) • 깍두기 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 김치콩나물국 (5.6. 9) • 순살찜닭 (5.6. 13. 15. 18) • 햄강자채볶음 (1.2.5.6. 10. 15. 16) • 미니도시락김 • 배추김치 (9) • 프로틴하루견과 (2.4. 14. 19) 	<ul style="list-style-type: none"> • 강황라이스 • 경상도식소고기무국 (5. 6. 16) • 돈육간장불고기 (5.6. 10. 13) • 베이컨스크램블 (1. 10) • 애너타리버섯들깨볶음 • 배추김치 (9) • 프렌치토스트 (1.2.5.6. 13)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/베이컨(돈육:미국산)갯잎전(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/너비아니(돈육:국산)	국내산/햄(돈육:국산)	국내산/베이컨(돈육:미국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	2.1	955.4	909.1	900.4	899.1	905.7
탄수화물(g)			47.3	112.2	100.8	90.8	116.0	110.7
단백질(g)	21.70	21.70	22.6	36.0	68.9	42.9	50.2	54.7
지방(g)			30.1	39.2	22.3	38.6	23.7	26.0
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	181.0	315.9	64.8	143.8	124.5	256.2
티아민(mg)	0.37	0.44	0.8	0.5	0.8	1.3	0.6	1.1
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.9	0.6	0.6	0.4	1.1
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.2	30.5	11.5	12.1	17.1	19.6
칼슘(mg)	247.41	297.41	197.5	316.2	210.0	187.1	144.8	129.3

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
철분(mg)	3.62	4.60	5.1	5.1	7.5	4.9	2.9	4.8

- * 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
- * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
- * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.
- * 식재료 원산지
 - 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 - 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 - 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)
- * 알레르기 정보
 - 01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월) · 친환경보리밥 · 사골육개장 (1.5.6.16) · 어묵야채볶음 (1.5.6.13) · 양파부추초무침 (5.6.13) · 깍두기 (9) · 별집군만두 (1.5.6.15) · 소품떡 (1.2.5.6.10.12.13)	10월 15일(화) · 친환경기장밥 · 잔치국수 (1.5.6) · 메이플치킨 (1.2.5.6.15) · 온두부/김치볶음 (5.9) · 유자단무지채 · 깍두기 (9) · 굴	10월 16일(수) · 야채볶음밥 · 실파계란국 (1.9) · 낙지볶음&소면 (5.6.9.13.17.18) · 양념깻잎지 (13) · 배추김치 (9) · 쉬림프&핫치킨피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	10월 17일(목) · 친환경혼합잡곡밥 (5) · 참치김치찌개 (5.9.12.16) · 콕찍어돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) · 떡볶이 (1.5.6.13) · 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) · 석박지 (9)	10월 18일(금) · 친환경흑미밥 · 알칼리된장국 (5.6) · 정통함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 김치비빔국수 (5.6.9.13) · 깍두기 (9) · 열대과일샐러드 (1.2.5.6)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/육개장(소고기:호주)	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/만두(돈육:국산)소시지(돈육:국산)	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/돈가스(돈육:국산)	국내산/함박스테이크(돈육:국산)
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/메이플치킨(닭고기:국산)	국내산/피자(치킨:수입산)	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				세네갈	세네갈	세네갈	세네갈	세네갈
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	10.9	988.9	1,140.0	895.6	1,023.8	917.9
탄수화물(g)			58.5	132.0	156.7	132.9	130.4	163.4
단백질(g)	21.70	21.70	15.5	37.9	52.4	47.1	23.4	29.5
지방(g)			26.0	33.2	32.5	16.8	44.4	14.5
비타민A(㎍ RAE)	205.43	282.66	140.3	93.3	138.4	191.3	179.3	99.0
티아민(mg)	0.37	0.44	0.9	0.5	0.4	0.4	0.3	2.8
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.5	0.4	0.5	0.5	0.3	0.5
비타민C(mg)	26.56	33.40	18.1	11.7	29.9	22.0	11.2	15.9

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
칼슘(mg)	247.41	297.41	236.1	133.7	288.5	341.5	185.1	231.8
철분(mg)	3.62	4.60	8.8	27.0	4.5	6.4	3.2	3.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
 - ※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

전일고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)
				<ul style="list-style-type: none"> • 친환경수수밥 • 짬뽕국/면 (5.6.9.13.17.18) • 유자탕수육 (1.5.6.10.12.13.18) • 단무지부추무침 • 배추김치 (9) • 모짜렐라치즈스틱 (1.2.5.6) • 웰치에이드 		<ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 소고기무국 (5.6.16) • 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13) • 트리플소시지볶음 (1.2.5.6.10.15.16) • 야채계란말이 (1) • 배추김치 (9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 홍게그라탕 (1.5.6.8) • 우리바다 장어강정 (1.5.6) • 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6) • 석박지 (9) • 스위트플럼 	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	
돼지고기/가공품				국내산/탕수육(돈육:국산)		국내산/소시지(돈육:국산)	국내산/췌평햄(돈육:국산)	
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산	
오리고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산	국내산/국내산	
1) 쌀/가공품				국내산		국내산	국내산	
2) 배추/가공품				국내산		국내산	국내산	
3) 고춧가루/가공품				국내산		국내산	국내산	
4) 콩/가공품				국내산		국내산	국내산	
낙지/가공품				중국산		중국산	중국산	
고등어/가공품				국내산		국내산	국내산	
갈치/가공품				세네갈		세네갈	세네갈	
오징어/가공품				국내산		국내산	국내산	
꽃게/가공품				중국산		중국산	중국산	
참조기/가공품				국내산		국내산	국내산	
주꾸미/가공품				중국산		중국산	중국산	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	895.29	895.29	3.3	909.4		962.1	902.7	
탄수화물(g)			55.7	154.1		94.3	130.5	
단백질(g)	21.70	21.70	18.8	33.8		58.4	36.1	
지방(g)			25.5	17.8		35.9	23.6	
비타민A(μg RAE)	205.43	282.66	115.9	86.4		157.0	104.1	
티아민(mg)	0.37	0.44	1.0	0.3		1.2	1.4	
리보플라빈(mg)	0.46	0.57	0.7	0.3		1.2	0.6	
비타민C(mg)	26.56	33.40	23.2	15.6		39.7	14.4	
칼슘(mg)	247.41	297.41	206.8	208.1		128.7	283.6	
철분(mg)	3.62	4.60	4.8	6.9		4.9	2.5	

- * 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
- * 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산
- * 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
 - 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
 - 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
 - 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
 - 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외
- ※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣